

In vielen Ortschaften treffen sich Frauen und Männer, um gemeinsam zu turnen, zu spielen, beweglich und fit zu bleiben. Kommen Sie doch auch, eine Gruppe ist sicher in Ihrer Nähe. Bitte melden Sie sich direkt bei den Erwachsenen sportleiterinnen und -leitern esa Fit/Gym an.

♀ Frauen, ♂ Männer

Prättigau / Davos, Albula, Viamala

	Ort	Leitung, Kontakt	Tag/Zeit
♀	Bergün	Verena Guidon, 081 407 11 16	Montag, 9.45 – 10.45 Uhr
♀	Bivio	Verena Lanz, 078 824 14 22	Dienstag, 10.00 – 11.00 Uhr
♀	Davos Dorf	Erika Herrli, 081 416 26 37 Annina Gmür, 079 769 73 26	Dienstag, 14.00 – 15.00 Uhr
♂	Domleschg/Tomils	Jean-Jacque Mayor, 081 655 10 58	Montag, 9.30 – 10.45 Uhr
♀ + ♂	Filisur	Daniela Nobs, 081 404 14 56 Doris Turner, 081 407 13 51	Dienstag, 9.00 – 10.00 Uhr
♀ + ♂	Fürstenaubruck	Haus Viadi, spezielles Gleichgewichtstraining- und Circuit-Training Manuela Fricker, 077 451 87 00	Freitag, 13.30 – 14.30 Uhr 14.45 – 15.45 Uhr
♀ + ♂	Flerden und Masein	Maria Lanicca, 081 651 42 34	Mittwoch, 14.00 – 15.00 Uhr
♀	Lenzerheide	Marion Hartmann, 079 433 56 53	Mittwoch, 14.00 – 15.00 Uhr
♀	Paspels	Stephanie Conrad, 081 250 75 62	Freitag, 10.00 – 11.00 Uhr
♀ + ♂	Riom	Lisbeth Collet, 081 684 13 01	Mittwoch, 14.00 – 15.00 Uhr
♀	Saas	Daniela Sonderegger-Meuli, 079 648 36 93	Donnerstag, 16.30 – 17.45 Uhr
♀ + ♂	Schmitten	Rosita von Wyl, 081 404 20 50	Donnerstag, 14.00 – 15.00 Uhr
♀	Seewis i.P.	Brigitte Battaglia, 081 325 19 34	Mittwoch, 14.00 – 15.00 Uhr
♂	Thusis	Klaus Genschow, 081 651 32 01 Jean-Jacques Mayor, 081 655 10 58	Mittwoch, 15.00 – 16.30 Uhr

*Subventionierte Angebote

Die Kurse gekennzeichnet mit einem * sind vom Bundesamt für Sozialversicherungen teilsubventioniert, weil sie in besonderem Masse die Selbstständigkeit und Autonomie von älteren Menschen fördern

♀ Frauen, ♂ Männer

Bregaglia, Engiadina, Val Müstair, Valposchiavo

	Ort	Leitung, Kontakt	Tag/Zeit
♀ + ♂	Ardez	Heidi Schlegel Weber, 079 242 06 10	Dienstag, 9.00 – 10.00 Uhr
♀ + ♂	Castasegna	Cristina Giovanoli, 078 724 78 01	Donnerstag, 14.30 – 15.30 Uhr
♀ + ♂	Li Curt	Viviana Godenzi, 081 844 13 83	Freitag, 9.30 – 10.30 Uhr ♀ Montag, 17.00 – 18.00 Uhr ♂
♀	Poschiavo	Viviana Godenzi, 081 844 13 83	Mittwoch, 18.45 – 19.45 Uhr Gym 60
♀	Samedan	Ursula Mühlemann, 079 428 88 71	Mittwoch, 14.00 – 15.00 Uhr
♀	Scuol	Donata à Porta, 079 338 05 60	Mittwoch, 14.00 – 15.00 Uhr
♀	Sent	Elisabeth Poo, 081 864 18 20	Montag, 14.00 – 15.00 Uhr
♀ + ♂	Sils/Segl Maria	Elisabeth Laichinger, 081 826 54 40	Montag, 9.45 – 10.45 Uhr
♀ + ♂	Sta. Maria	Manuela Zen, 079 672 07 71	Dienstag, 14.00 – 15.00 Uhr
♀	Zernez	Christa Pinggera, 079 628 27 52	Mittwoch, 14.30 – 15.30 Uhr

♀ Frauen, ♂ Männer

Surselva

	Ort	Leitung, Kontakt	Tag/Zeit
♀	Disentis	Laurenzia Cajacob, 081 947 56 43 Ingrid Flepp-Heshof, 081 947 63 01 Sabina Manetsch, 081 947 53 32	Mittwoch, 14.00 – 15.00 Uhr
♀ + ♂	Ilanz	Marianne Herrmann, 078 845 71 64	Mittwoch, 14.30 – 15.15 Uhr ♀ 15.25 – 16.10 Uhr ♂
♀ + ♂	Obersaxen	Marianne Herrmann, 078 845 71 64	Montag, 14.15 – 15.15 Uhr
♀	Sagogn	Diana Cadruvi, 076 829 78 61 Petra Speck, 079 655 00 64	Freitag, 13.30 – 14.30 Uhr
♀ + ♂	Tenna	Steffi Bonsack, 076 319 54 55	Montag, 14.00 – 15.00 Uhr
♀	Valendas	Myriam Rungger, 078 912 33 22	Montag, 13.30 – 14.30 Uhr

♀ Frauen, ♂ Männer

Churer Rheintal, Imboden, Schanfigg

	Ort	Leitung, Kontakt	Tag/Zeit
♀	Chur	Irene Keller, 081 284 42 51	Freitag, 16.00 – 17.00 Uhr
♂	Domat/Ems	Hedy Putzi, 081 252 53 58 Barbara Wüthrich, 081 322 39 79	Mittwoch, 16.00 – 17.00 Uhr
♀ + ♂	Felsberg	Alice Mittner, 081 252 08 14 Yvonne Gustin, 081 253 51 36	Mittwoch, 14.00 – 15.00 Uhr ♀
		Heidi Grond, 081 252 87 21 Hedy Putzi, 081 252 53 58	Dienstag, 08.45 – 9.45 Uhr ♂
♀ + ♂	Fläsch	Katharina Mutzner, 079 298 13 28	Donnerstag, 8.45 – 9.45 Uhr
♀	Haldenstein	Käthi Fasolini, 081 284 20 90 Agi Gasser, 079 687 33 10	Mittwoch, 14.30 – 15.30 Uhr
♀ + ♂	Landquart	Luzia Bernhard, 081 322 72 84	Mittwoch, 14.00 – 15.00 Uhr
♀ + ♂	Maienfeld	Katharina Mutzner, 079 298 13 28	Dienstag, 15.30 – 16.30 Uhr
♀	Mastrils	Nora Neukom, 079 722 10 14 Madlaina Bernhard, 076 570 19 86	Dienstag, 10.00 – 11.00 Uhr
♀	Peist	Silvia Brunold, 079 665 63 74	Dienstag, 14.15 – 15.15 Uhr
♀ + ♂	Untervaz	Diana Krättli, 079 798 81 66 Corina Allemann, 079 396 44 04 Barbara Wüthrich, 081 322 39 79	«Aktiv» Montag, 9.00 – 10.00 Uhr ♀
			Bewegung und Hirn» Donnerstag, 10.30 – 11.15 Uhr ♀ + ♂
			Mittwoch, 14.00 – 15.00 Uhr
♂	Zizers	Barbara Wüthrich, 081 322 39 79	Mittwoch, 18.45 – 20.00 Uhr